

# UNA GUIA DIARIA PARA COMER BIEN



## algunas selecciones para la familia que desea economizar

### GRUPO DE LA LECHE

alguno de estos alimentos para cada persona




### GRUPO DE LOS VEGETALES Y DE LAS FRUTAS

4 ó más porciones




Vegetales Verde Obscuro

Vegetales Amarillos

Frutas Cítricas y Tomates

Otros Vegetales y Frutas

### GRUPO DE LA CARNE

2 ó más porciones






### GRUPO DE LOS PANES Y CEREALES

4 ó más porciones




CONSUMA DIARIAMENTE ALIMENTOS DE CADA GRUPO • ESCOJA SEGÚN SEA NECESARIO OTROS ALIMENTOS PARA COMPLETAR LAS COMIDAS

U.S. Department of Agriculture • Food and Nutrition Service • Agricultural Research Service • FNS-13-S

# USE TODOS LOS DIAS "LA GUIA PARA COMER BIEN"

**Algún alimento de este grupo para cada persona**

## GRUPO DE LA LECHE

1 porción = 1 taza de leche

Niños 0-9 —— a

Niños 9-12 —— ó más

Adolescentes ó más

Adultos —— ó más

Mujeres encintas —— ó más

Mujeres lactantes —— ó más

---

**2 ó más porciones**

## GRUPO DE LA CARNE

1 porción = 2 ó 3 onzas de carne cocinada sin hueso ni grasa; ó de

una hamburguesa ó un muslo de pollo ó una ración de pescado

ó ½ porción = 1 huevo

ó ½ taza de frijoles ó guisantes cocidos

ó 2 cucharadas de mantequilla de maní (cacahuates)

---

**4 ó más porciones**

## GRUPO DE LOS VEGETALES Y DE LAS FRUTAS

1 porción = ½ taza de vegetales ó frutas crudos ó cocidos

ó una porción como una de las siguientes:

 ó  ó 

---

**4 ó más porciones**

## GRUPO DE LOS PANES Y CEREALES (ÍNTEGROS Ó ENRIQUECIDOS)

1 porción =

1 rebanada de pan ó 1 panecillo

ó 1 onza cereal listo para comer ——

ó ½ taza a ¾ taza cereal cocido, harina de maíz, moyuelo (grits), macarrones, arroz, spaghetti, ó fideos

---

## CONSUMA SEGÚN SEA NECESARIO OTROS ALIMENTOS PARA COMPLETAR LAS COMIDAS

Revised February 1975

For sale by the Superintendent of Documents, U.S. Government Printing Office Washington, D.C. 20402 - Price 25 cents